

COMPRENDRE SON STRESS ET LE GERER

Mettre en place une démarche d'amélioration
de sa qualité de vie au travail

-

Votre support

-

Animation : Francoise ADAM

COMPRENDRE SON STRESS ETLE GERER
Mettre en place une démarche d'amélioration de sa qualité de vie au travail.

Les objectifs

* Identifier les phénomènes de stress,
* Faire un autodiagnostic,
* Trouver des solutions.

Le contenu

Comprendre les problématiques
Que le stress ? Le stress des adultes. Le stress des enfants. Le développement actuel des phénomènes de stress. Le stress, 1er facteur de risque psychosocial.

Le stress et le corps.
Les mécanismes physiologiques du stress. Les apports des neurosciences dans la compréhension du fonctionnement corps/cerveau. Le système émotionnel. Les incidences du stress sur le corps.

Le stress et le mental
Le stress nous dope. La question du perfectionnisme et du contrôle. Les incidences du stress sur la confiance en soi. La dépendance au stress. La dépression. Le « burnout ».

Les incidences du stress sur le travail et les relations
Le stress personnel et le stress collectif. La culture du stress. Les erreurs et les oublis dus au stress.

Autodiagnostics. Détectez vos facteurs de stress. Testez votre « capital vie ». Etes-vous candidat(e) au « burnout » ? Différencier le stress et la dépression. Le stress et les angoisses.

Mettre en œuvre les solutions
Distinguer les facteurs internes (endogènes) et les facteurs externes. Les méthodes pour gérer le stress endogène. Les principaux outils : la gestion du temps. L'assertivité. Les exercices corporels. La respiration. La relaxation. Le rééquilibrage énergétique (EFT).

Elaboration d'un plan personnel de changement.

Méthodes pédagogiques actives
Nombreux exercices pour découverte et appropriation des outils corporels de gestion du stress.

RECUEIL DE VOS ATTENTES

1. Quelles sont les situations stressantes que vous rencontrez ?

2. Qu’attendez-vous de la formation ?

1. IDENTIFIEZ CE QUI VOUS STESSE, vos « stresseurs »

Vos « stresseurs »	Dus à vous-même	Dus aux autres

LES FICHES OUTILS DE LA GESTION DU STRESS

FICHE 1. Qu’est-ce que le stress ?
FICHE 2. Les facteurs de stress
FICHE 3. Les mécanismes du stress
FICHE 4. Le stress et le corps
FICHE 5. Le stress et le mental
FICHE 6. Le stress et les comportements
FICHE 7. Le « burnout »
FICHE 8. Autodiagnostics
FICHE 9. Les méthodes pour gérer le stress endogène
FICHE 10. L’affirmation de soi
FICHE 11. Les facteurs externes
FICHE 12. Les sites et ouvrages de référence
FICHE 13. Mon plan de changement

FICHE 1
Qu’est-ce que le stress ?

Selon vous, qu’est-ce que le stress ?

Repères

Le stress a été appelé « la maladie des années 80 » et aussi « la maladie du changement ».

On peut définir le stress (« contrainte » en anglais), ou syndrome général d'adaptation, comme l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des contraintes environnementales. Dans le langage courant, on parle de stress positif (eustress en anglais) ou négatif (dystress). (source http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress).

Il est naturel pour le cerveau et le corps de s'adapter aux contraintes, le problème actuel est que nous ne faisons plus la différence entre les contraintes réelles et les contraintes supposées.

La fonction du stress est de préparer l'individu (tout comme l'animal) à se défendre d'un danger potentiel. (voir plus loin les mécanismes du stress). Ces dangers étaient fréquents, mais suffisamment espacés dans le temps pour permettre au corps de « récupérer », c'est-à-dire, d'éliminer les hormones produites pas le stress.

Or, une étude récente vient de montrer qu'au travail, nous ne pouvons nous concentrer plus de 1o mn sans être interrompus par des facteurs extérieurs : le téléphone, un mail, un collègue, un client, etc…

C'est cette répétition des stimulis dans un temps trop court pour récupérer qui constitue de qu'on appelle aujourd'hui le stress négatif.

Selon vous, quelles sont les situations potentiellement stressantes ?

FICHE 2
Les facteurs de stress

Ce qui détermine notre manière de réagir aux facteurs de stress

Il en existe de nombreuses et elles varient selon les personnes.

Citons principalement : le travail, la famille, la relation aux autres, à soi, l'argent et la sécurité matérielle, le changement, la communauté, l'environnement, la santé, l'échec, la peur de perdre (la face, son emploi, etc…) la nutrition (surcharge, intolérance ou intoxication), les facteurs biochimiques (environnement, pollution).

Pourtant l'expérience montre que ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas pour l'autre… C'est notre système de croyance, nos valeurs, notre éducation, nos expériences, qui nous rendent sensible à tel ou tel stresseur. On parle alors de **conditionnement interne**.

Il existe aussi des **facteurs externes** qui agissent sur nos réactions au stress : l'alimentation, le climat, l'organisation du travail.

Qu'ils soient internes ou externes, on peut identifier 5 grands domaines de facteurs de stress :

STRUCTUREL

Stress musculaire et osseux
Traumatisme physique
Exercice inapproprié
Exercice insuffisant
Excès d'exercice
Mauvaise posture
Mauvaise adaptation au lieu de travail
Respiration superficielle

ENVIRONNEMENTAL
(Les effets sont subtils, souvent méconnus et cumulatifs)

Sensibilité aux lumières fluorescentes
Sensibilité (allergie) à des couleurs spécifiques
Sensibilité au bruit
Radiation (nucléaires et autres pollutions électromagnétiques)
Toxicité des métaux lourds
Approvisionnement impur en air et eau
Sprays utilités dans l'agriculture
Déficiences biochimiques génétiques

EMOTIONNEL

Traumatismes émotionnels passés
Soucis, angoisses actuelles et futures
Peurs, phobies,
Problèmes d'estime de soi,
Conscience spirituelle, foi religieuse
Peur de l'échec et/ou du succès
Programmation du passé

COMPORTEMENTAL

Sommeil et repos inadéquats
Abus de drogues et/ou de médicaments
Terrain familial dysfonctionnel
Perfectionnisme
Procrastination (remettre au lendemain)
Bourreau de travail
Manque d'organisation personnelle et d'aménagement du temps

CHIMIQUE

Ingestion insuffisante d'eau
Mauvais choix diététiques
Déficiences nutritionnelles
Allergies ou intolérances alimentaires et/ou environnementales.

Sur le plan neurologique, des études récentes montrent que le stress crée une dissociation du cerveau gauche et du cerveau droit qui ne fonctionnent plus ensemble mais séparément, rendant impossible une vision globale des choses, l'accès aux sentiments, ou un passage à l'acte. (blocage).

Dans son document « le jeu de la mort », l'équipe du professeur Jean-Léon Beauvois montre qu'en situation de stress, une personne normale peut devenir un tortionnaire. http://www.youtube.com/watch?v=vH-iOc2sv4o&feature=related

Reprenez la liste de vos facteurs de stress et caractérisez-les.

FICHE 3
Les mécanismes du stress

Que se passe-t-il quand votre corps se met en « alerte » ?
(Stade de réaction d'alarme).

- Les récepteurs (vue, ouïe, odorat, toucher, mais aussi récepteurs des muscles), reçoivent le signal,
- Le cerveau enregistre le danger et envoie des messages d'avertissement le long des nerfs,
- Les muscles se contractent, prêts à l'action,
- Les battements cardiaques augmentent et les artères se contractent pour que le sang soit pompé et amené au plus vite à l'endroit où il est le plus nécessaire : les grands muscles striés,
- Les médiateurs chimiques du cerveau induisent un certain nombre de changements hormonaux dans le corps, et, les hormones, voyageant dans le sang vers leurs cibles, renforcent les changements physiques qui ont déjà eu lieu,
- L'ouïe devient plus sensible,
- La peau devient pâle car le sang quitte la surface de la peau pour réduire les pertes de sang des blessures éventuelles,
- Les mains et les pieds deviennent froids car le sang quitte les extrémités en faveur des muscles et des organes vitaux,
- Les pupilles se dilatent, permettant une meilleure vision périphérique et une meilleure vision de nuit,
- Les bronches se dilatent pour permettre un apport maximum d'air,
- La respiration se fait plus profonde et plus rapide pour apporter au corps un surplus d'oxygène,
- La tension artérielle monte, apportant plus de « carburant » et d'oxygène au cœur, aux muscles et au cerveau,
- Le glucose est déchargé dans le flux sanguin pour fournir de l'énergie au cœur et aux muscles,

- Le système digestif se met en attente pour que le sang puisse aller vers les muscles et le cœur,

- La peau transpire pour refroidir la couche sous-jacente, les muscles surchauffés,

- Le mécanisme de coagulation sanguine se prépare aux blessures possibles,

- Le nombre de globules blancs sanguins augmente en vue de combattre une infection éventuelle,

- Le nombre de globules blancs sanguins augmente en vue de combattre une infection éventuelle,

- Le nombre de globules rouges augmente pour accroître la capacité du sang à transporter l'oxygène,

- Du cholestérol est libéré dans le sang, principalement à partir du foie, pour fournir un carburant « longue distance » destiné à prendre la relève aux endroits où le glucose est parti pour apporter de l'énergie aux muscles,

- Les hormones thyroïdiennes, libérées dans le sang, accélèrent le métabolisme corporel pour brûler le carburant plus vite et ainsi fournir de l'énergie supplémentaire,

- La cortisone, libérée par les surrénales, protège contre les réactions d'allergie,

- Les endorphines, substances anesthésiantes puissantes, sont libérées dans le sang à partir de l'hypothalamus pour que la douleur soit bloquée pendant l'urgence.

Ces lignes sont un résumé des connaissances actuelles sur ce qui se passe automatiquement, en quelques secondes, chaque fois que votre corps est mis en alerte, le stress induit 3 effets possibles : la fuite, la lutte, la stupeur.

Si vous êtes impliqué(e) dans un accident de voiture ou dans une bagarre, ces mécanismes augmentent fortement vos chances de survie, mais si vous avez un conflit avec votre patron ou avec votre épouse, c'est exactement le contraire. Le stress modifie, altère nos capacités émotionnelles, de réflexion, de communication. Il induit aussi un changement de comportement : on est moins productif, on compense, la relation avec soi se détériore, on se sent moins… ou plus… on n'a plus de recul, on exagère les conséquences possibles, on perd le sens de la réalité.

FICHE 4
Le stress et le corps

Le stress libère des hormones qui doivent ensuite être évacuées

Que se passe-t-il lorsque vos stress restent irrésolus ? Votre corps n'en peut plus et se manifestent alors les signes physiques du stress.

Tension artérielle élevée : hypertension. Pendant le cycle du stress, la tension artérielle augmente pour obliger le sang oxygéné à aller plus vite vers le cœur, les autres organes vitaux et les grands muscles striés

Si la réaction au stress continue, l'hypertension augmente le risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral ou de rupture d'anévrisme.

Artériosclérose : il semble que l'hypertension crée de petites déchirures dans les parois artérielles, et que le cholestérol, mis en circulation comme carburant supplémentaire, peut alors se déposer sur ces lésions, provoquant la construction de plaques athéromateuses. A long terme, ces plaques de cholestérol mènent au durcissement des artères et peuvent finalement provoquer des infarctus et des thromboses. Le Dr Peter Hanson, dans son livre The Joy of Stress, mentionne que le taux de cholestérol peut augmenter de 40 % en quelques secondes sous l'effet de la peur !

Infections, maladies, cancer : le stress chronique a de nombreux effets sur le système immunitaire. Les taux élevés de cortisone provoquent le ratatinement des ganglions lymphatiques, et le thymus, (situé derrière la partie supérieure du sternum) peut se réduire de 50 % en taille et en poids, en l'espace de 24 h seulement. Le thymus est la glande principale du système de défense du corps et, s'il ne fait pas son travail, on voit augmenter fortement le risque de grippe, d'infections et même de cancer. (Lire le livre de JL Servan Schreiber : Cancer)

Diabète : Le glucose déversé dans le sang a besoin d'insuline pour libérer son énergie. L'insuline vient du pancréas. Les stress chronique met donc des exigences excessives sur le pancréas, aggravant tout état diabétique. Chez les non-diabétiques, si le pancréas ne peut plus produire suffisamment d'insuline, le taux sanguin de glucose peut augmenter et conduire au diabète.

Maux de tête : Les maux de tête sont provoqués par le stress à cause de deux changements physiologiques majeurs : la tension musculaire et la constriction des vaisseaux sanguins pour forcer le sang vers le cœur et les autres organes vitaux.

Chez la plupart des gens, le mal de tête est une douleur diffuse affectant tout ou partie de la tête.

Cependant, 95 % des maux de tête sont dus soit à des migraines, soit à des contractions musculaires.

La migraine : la plupart des migraines se présentent d'un côté de la tête et sont provoquées par la dilatation des vaisseaux sanguins dans la boîte crânienne, ce qui comprime les terminaisons nerveuses très sensibles à la douleur.

Chez les gens souffrant de migraines, certains aliments sont réputés être source de problèmes : le chocolat, l'alcool, les agrumes, le glutamate monosodé (MSG) le vieux fromage, la viande et le poisson, les avocats, les bananes, les figues, la caféine, et la niacine (vitamine B3). La plupart de ces aliments contiennent des acides aminés spécifiques qui dilatent les vaisseaux sanguins.

On retrouve chez les personnes souffrant de migraines des traits de personnalité qui les prédisposent au stress : ils ont tendance à être perfectionnistes, à se fixer sans cesse des délais, à vouloir plaire, à être incapables de gérer leurs émotions négatives comme la colère ou la frustration qui sont alors supprimées.

Dans les maux de tête de contraction musculaire, les muscles du cou, de la tête, de la mâchoire ou des épaules, contractés à l'excès, (hypertoniques) réduisent l'afflux de sang localement ainsi que dans la tête. Les muscles hypertoniques sont douloureux et font mal. La baisse d'oxygène et d'autres nutriments dans le crâne ont pour conséquence les maux de tête.

Le Dr Georges Goodheart, chiropracteur à Détroit a montré que la plupart des douleurs liées aux muscles étaient dues à la faiblesse du muscle opposé (phénomène de compensation). Ainsi, la femme enceinte et le monsieur au gros ventre ont souvent des muscles abdominaux faibles et des douleurs dans le bas du dos. De même, la détresse émotionnelle, l'anxiété, la frustration, affaiblissent les muscles antérieurs de la nuque (sterno-cléido-mastoïdiens) ce qui provoque l'hyper tonicité des muscles opposés à l'arrière de la nuque.

Ulcères : Une élévation à long terme de de la cortisone réduit fortement la résistance de l'estomac à l'égard de sa propre acidité, ce qui conduit aux ulcères gastriques. Les ulcères duodénaux peuvent se développer dans la première partie de l'intestin grêle, et la colite dans le côlon.

Insomnie : Cet état est fréquemment associé au stress et créé par le fait d'avoir trop de choses en tête et de s'inquiéter pour beaucoup de choses. A l'inverse on trouve dans l'hypersomnie, une façon de fuir la difficulté de la vie.

Certaines insomnies sont certainement dues à une hyperactivité thyroïdienne. Dans ce cas, la perte de poids malgré un apport alimentaire constant, les tremblements nerveux et l'épuisement sont d'autres signes possibles d'une thyroïde « stressée ». Une visite chez le médecin s'impose alors.

Allergies et affections cutanées : Le stress, induisant des taux élevés de cortisone, réduit la fonction thymique et donc supprime votre immunité corporelle. Le nombre d'aliments et de facteurs environnementaux auxquels vous réagirez de manière allergique augmentera proportionnellement. Plus l'immunité baisse, plus on fait d'allergies.

Un des groupes vitaminiques majeurs qui devient déficient suite au stress est le groupe B (B2, B5, B6, B12, PABA et bionine). Cette carence peut causer de l'eczéma ou des dermatoses, de l'urticaire et de l'asthme chez l'enfant.
La plupart des troubles peuvent être corrigés par l'apport vitaminique adéquat. (Levure de bière, germe de blé, foie). Tous les troubles allergiques ont été traités avec un succès temporaire par l'ACTH et la cortisone, suggérant ainsi que la déficience en ces hormones serait due à un épuisement surrénalien, conduisant aux allergies.

Adelle Davis a mis l'accent sur le fait que la cortisone ne peut pas être produite sans acide pantothénique, donc que la déficience induite par le stress en acide pantothénique (B5), pourrait accélérer l'épuisement surrénalien et engendrer de nombreuses allergies.

Autres symptômes physiques de stress (Voir plus loin le test «VOTRE CAPITAL VIE »

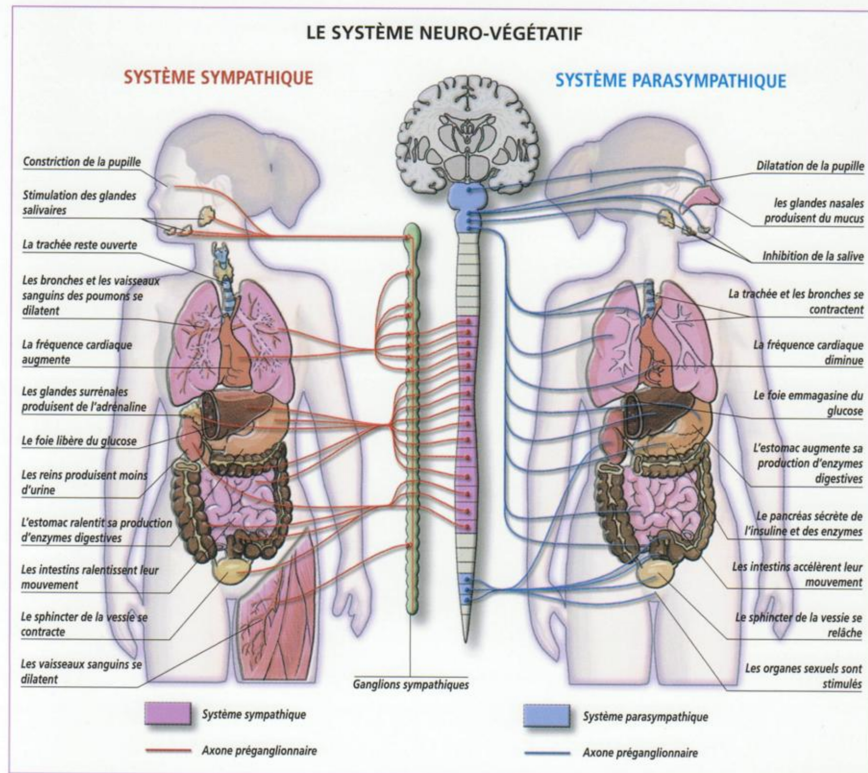
Epuisement physique (voir plus loin : le burn out),
Changement d'appétit,
Perte ou gain de poids,
Nausées,
Problèmes sexuels,
Constipation,
Problèmes de peau,
Problèmes de cheveux.

MÉCANISMES BIOLOGIQUES

Sur le plan biologique, le stress implique le système nerveux. En complémentarité avec le système nerveux cérébro-spinal qui commande les réactions et déplacements de l'être humain, un second système nerveux gère les fonctions vitales de l'organisme : c'est le système neuro-végétatif ou système nerveux autonome.

Le système neuro-végétatif

Il est le garant du fonctionnement des viscères et des fonctions vitales de base : respiration, digestion, circulation, excrétion. En d'autres termes, on dit qu'il assure l'homéostasie, c'est-à-dire les constantes physiologiques telles que la respiration, les battements cardiaques, la pression sanguine. Il régule la température interne et les taux d'acidité ou d'alcalinité.



Le système neuro-végétatif a recours à deux systèmes qui agissent l'un par rapport à l'autre : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.

Le système nerveux sympathique, situé dans la partie latérale de la moelle épinière, produit de l'énergie et joue un rôle de protection et d'alerte. Il régule la pression sanguine des artères par des mécanismes de vasoconstriction et de vasodilatation. Il agit par l'intermédiaire de deux médiateurs chimiques, l'adrénaline et la noradrénaline.

Le système nerveux parasympathique : Constitué par un ensemble de nerfs issus de la région cérébro-spinale, partie la plus basse de la moelle épinière, le système parasympathique se met en branle lorsque l'organisme est au repos. Son rôle est

Le rôle du système parasympathique est de régénérer le métabolisme et de restaurer l'énergie. Le système nerveux parasympathique agit par l'intermédiaire du médiateur chimique, l'acétylcholine.

Un stress permanent conduit à l'épuisement du système sympathique et à l'hypertonie du système parasympathique, ce dernier n'arrivant plus à régénérer le métabolisme.

FICHE 5
Le stress et le mental

Quand votre mental n'en peut plus : les signes émotionnels de stress.

La « déprime » (à ne pas confondre avec la dépression nerveuse qui est une maladie à part entière).

La personne peut craquer, submergée par les évènements, les émotions sur lesquels elle ne semble pouvoir avoir aucun contrôle. Tout semble désespérant.

L'apathie : Plus rien n'intéresse, ni n'excite. La personne adopte une attitude de vie du genre « qui fait attention à moi ? » « Bof » Les hobbies et les détentes n'apportent plus de plaisir.

L'épuisement mental : fatigue. Tout devient un effort. Il est difficile de se lever le matin et de faire face à la journée. Se concentrer est difficile. Rencontrer des gens et interagir avec eux est devenu trop douloureux.

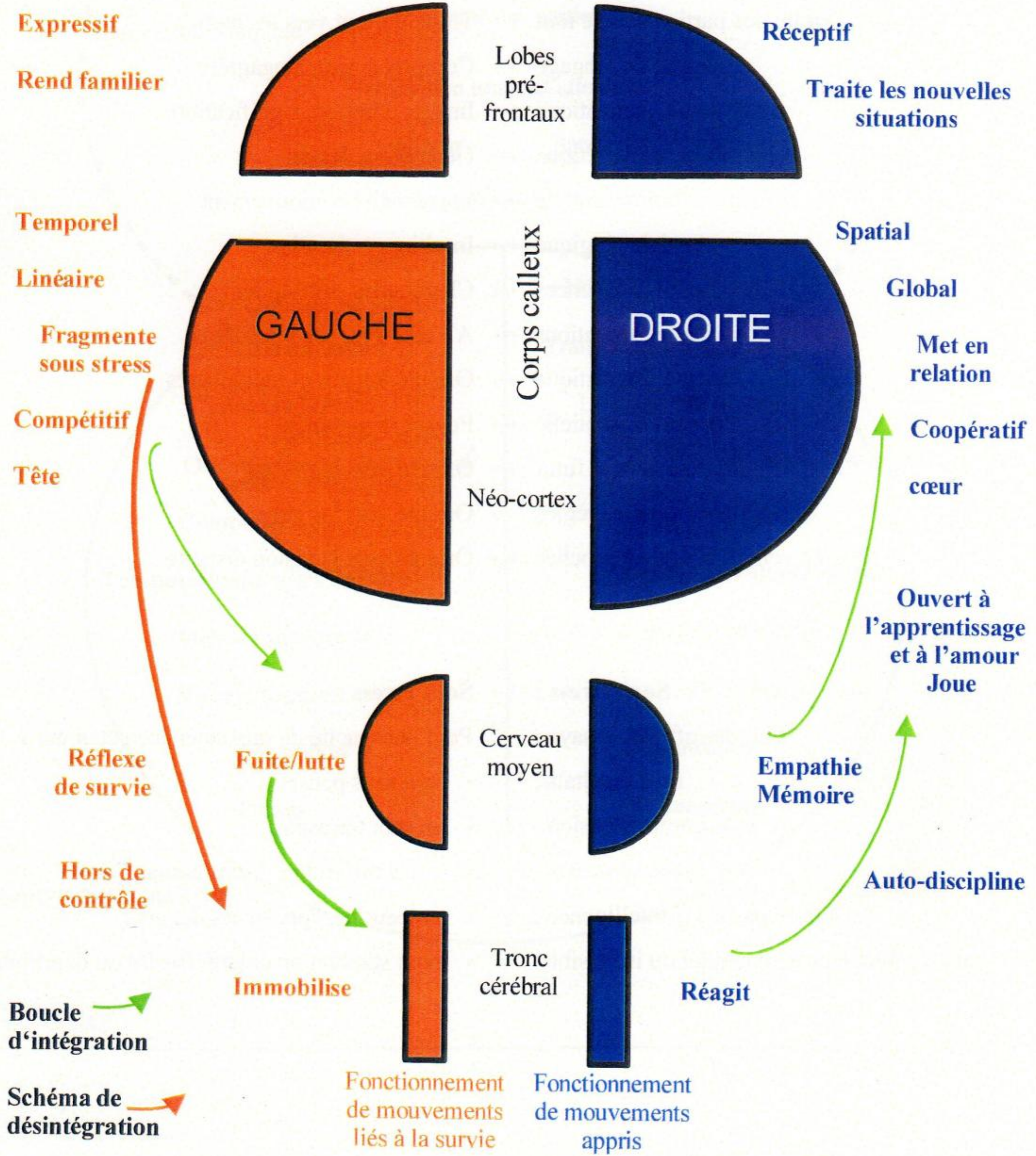
La pauvre estime de soi : La personne stressée commence à douter de ses propres possibilités à gérer le travail, les relations, la vie elle-même. Elle se sent nulle, bonne à rien.

L'anxiété : Nervosité, fébrilité, agitation, insécurité.

L'irritabilité : la personne stressée devient hypersensible, vite sur la défensive, ou « sortant de ses gonds », facilement provocante, querelleuse, contestataire et souvent hurlant beaucoup. Elle devient malade pour des choses banales.

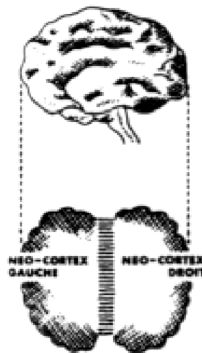
Le déni : La personne n'est plus réaliste, elle nie les problèmes, ignore les symptômes, travaille trop.

L'accablement : Devant tant de choses à faire, la personne est paralysée émotionnellement et ne sait pas par où commencer. Il y a une perte de vue de l'ensemble de la situation et de hiérarchisation des priorités.


Le cerveau dynamique
• Pragmatique • Prise de décision • Observation • Altruiste
Expressif
Rend familier
Lobes pré-frontaux
Réceptif
Traite les nouvelles situations
Temporel
Linéaire
Fragmente sous stress
Compétitif
Tête
GAUCHE
Corps calleux
DROITE
Spatial
Global
Met en relation
Coopératif
cœur
Néo-cortex
Ouvert à l'apprentissage et à l'amour
Joue
Réflexe de survie
Fuite/lutte
Cerveau moyen
Empathie
Mémoire
Hors de contrôle
Auto-discipline
Immobilise
Tronc cérébral
Réagit
Boucle d'intégration
Schéma de désintégration
Fonctionnement de mouvements liés à la survie
Fonctionnement de mouvements appris

DEUX CERVEAUX POUR MIEUX PENSER

L'organe suprême



- Le premier outil de travail de votre performance n'est autre que ...votre cerveau, et plus particulièrement votre néo-cortex, siège de votre matière grise, à savoir plusieurs milliards de neurones interconnectés..; Ce néo-cortex est lui-même divisé en deux hémisphères, gauche et droit. Chez l'homme, ces deux hémisphères ont acquis des fonctions complémentaires. Ils se sont en quelque sorte « spécialisés ».
- L'hémisphère gauche traite de façon privilégiée les fonctions abstraites et complexes : lecture, parole, calcul, réflexion, analyse détaillée, relations de cause à effet.
- L'hémisphère droit est plutôt celui de la perception globale, du non-verbal, de l'intuition et de la coloration émotionnelle des situations.
- Et bien que nos deux hémisphères fonctionnent ensemble en permanence, il semble que chacun d'entre nous possède néanmoins une « préférence cérébrale» plus ou moins marquée à gauche ou à droite.

Cerveau gauche ou cerveau droit

Cerveau gauche :
- découvre les choses étape par étape
- conclut à partir des faits, d'un raisonnement
- relie ses idées les unes aux autres
- tire des conclusions logiques
- organise les choses en leur temps et dans l'ordre
- plutôt intellectuel
- déduit la solution
- profil analytique
- s'intéresse aux détails des choses
- réflexion plutôt objective
- réputation d'être un individu « rationnel », etc.

Cerveau droit :
- place les choses ensemble pour former des touts
- propension à ne pas conclure, ne pas juger
- perçoit plutôt des ensembles
- procède par bonds, à partir d'intuitions
- aucun sens du temps ni de l'organisation
- plutôt sensitif
- imagine la solution
- profil relationnel
- s'intéresse à la globalité des choses
- réflexion plutôt subjective
- réputation d'être un individu « émotionnel », etc.

Comment entraîner ses deux cerveaux

Entrainement du cerveau gauche :
- analyser des problèmes
- se pencher sur son budget
- jouer aux cartes
- faire fonctionner un ordinateur
- passer des tests de logique
- participer à un club d'investissement
- mettre de l'ordre dans sa documentation
- organiser son travail, etc.

Entrainement du cerveau droit :
- monter un kit ou essayer un logiciel *sans la notice*
- dessiner, peindre
- rêver
- construire un puzzle géant
- faire son jardin
- voyager au jour le jour (veinard!)
- faire des mots croisés
- goûter des bons vins, etc.

FICHE 6
Le stress et les comportements

Quand l'énergie ne suit plus, les comportements subissent des changements dus au stress.

L'absentéisme ou des retards fréquents. La personne stressée a de plus en plus de mal à démarrer le matin, les heures de table et de pauses s'allongent, le temps réellement consacré au travail diminue sensiblement.

La perte de productivité. L'énergie consacrée à lutter contre le stress est telle que la qualité ou la quantité du travail s'en ressent.

La propension aux accidents. Quand on devient de plus en plus épuisé, physiquement et émotionnellement, les risques de se heurter aux choses, de tomber ou d'avoir un accident augmentent parce que l'attention est déficiente. Quand on est ainsi submergé, la majorité du sang envoyé aux muscles striés pour la réponse de « fuite » ou de « lutte » a été ramenée dans la zone abdominale pour que le foie et les reins puissent détruire certaines des hormones de stress. Moins de sang dans les grands muscles des bras et des jambes implique moins de force et donc plus de chances d'accident. (La plupart des accidents survenus sur les lieux de travail sont provoqués par des personnes qui sautent le petit déjeuner).

Les bourreaux de travail. Comme l'efficacité diminue, certaines personnes travaillent plus longtemps, croyant qu'elles accompliront plus de choses. En réalité, elles engendrent alors encore plus de stress.

Le retrait. La personne stressée évite la compagnie, rentre en elle-même, évite le travail, fait le strict minimum requis et le fait mal. Elle se le reproche souvent, ce qui renforce le mécanisme.

Les changements d'habitudes alimentaires. La personne stressée peut se mettre à manger comme un cochon, pour se réconforter. La nourriture sera sucrée, salée, grasse ou riche, on aura plus tendance à consommer des aliments très raffinés, facteurs d'hypoglycémie.

Les excès alimentaires engendrent une prise de poids qui engendre une baisse de l'envie d'exercice et une baisse de l'estime de soi.

D'autres peuvent se comporter inversement et se sous-alimenter. (Pas le temps, estomac serré…)

La sous-alimentation entraîne de la fatigue, une moindre résistance à la maladie et à une malnutrition générale.

L’augmentation de la consommation de caféine et d’alcool

Le café est un tonique cardiaque. Sa consommation donne l’impression d’être plus en forme, plus tonique. L’abus de caféine produit des palpitations, des insomnies.

L’alcool. Boire un pot, cela peut détendre, mais si vous ne pouvez pas vous détendre sans boire un verre, alors, vous avez un problème avec l’alcool.

L’alcoolisme est un fléau qui ne se montre pas toujours à visage découvert mais dont les conséquences sont dramatiques pour la personne, son entourage et sa vie.

L’augmentation de la consommation tabagique

La nicotine provoque la libération d’adrénaline dans le sang. Le fumeur fume pour se sentir plus « stimulé ». Il augmente ainsi son stress immédiat et réduit sensiblement son espérance de vie et celle de ceux qui vivent avec lui.

L’augmentation de la consommation de médicaments

La France est le premier consommateur de médicaments psychotropes au monde. Il existe des « stimulants », des « calmants », des « tranquillisants »,des « pour dormir », pour « être moins dépressif ».

Même s’ils peuvent aider la personne à traverser une période de vie difficile, ils ne soignent rien, ne guérissent pas le stress. Seule, la suppression des causes à l’origine du stress, (s’il est possible d’agir dessus), ou un travail de deuil sur ce qui ne peut être changé (deuil, traumatisme) parviendront à procurer un mieux être.

Les problèmes sexuels. Les effets du stress sur la libido sont connus. Nombreux sont les cadres qui racontent retrouver une libido satisfaisante uniquement pendant la période des vacances !

FICHE 7
Le burnout

Le syndrome d’épuisement professionnel est une maladie caractérisée par un ensemble de signes, de symptômes et de modifications du comportement en milieu professionnel.

Le diagnostic de cet état de fatigue classe cette maladie dans la catégorie des risques psychosociaux professionnels et comme étant consécutive à l’exposition à un stress permanent et prolongé. Ce syndrome est nommé burn out syndrome chez les anglophones, d’où l’expression de burnout[n 1], et Karōshi (littéralement : « mort par excès de travail ») au Japon.

En 1969, le docteur Loretta Bradley est la première à désigner un stress particulier lié au travail sous le terme de burnout. Ce terme est repris en 1974 par le psychanalyste Herbert J. Freudenberger puis par la psychologue Christina Maslach en 1976 dans leurs études des manifestations d’usure professionnelle.

« En tant que psychanalyste et praticien, je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d’incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l’action des flammes, ne laissant qu’un vide immense à l’intérieur, même si l’enveloppe externe semble plus ou moins intacte. »
— Herbert J. Freudenberger [1]

Pour ces premiers observateurs, le syndrome d’épuisement professionnel vise principalement les personnes dont l’activité professionnelle implique un engagement relationnel important comme les travailleurs sociaux, les professions médicales et les enseignants.

L’étude de ces catégories professionnelles a conduit ces chercheurs à considérer les confrontations répétées à la douleur ou à l’échec comme des causes déterminantes dans les cas de manifestation de ce syndrome d’épuisement professionnel. Il est, à l’époque des premières observations, conçu comme un syndrome psychologique spécifique aux professions « aidantes ».

Cette notion a prévalu quelque temps et a marqué durablement la conceptualisation du phénomène et l’orientation des premiers travaux de recherche. Mais les connaissances accumulées depuis ces premières observations ont conduit à étendre les risques de manifestations d’un syndrome d’épuisement professionnel à l’ensemble des individus au travail, quelle que soit leur activité. Les personnes engagées dans des métiers d’aide, de soin, le militantisme, sont particulièrement prédisposés au burnout.

Pour lire la suite :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_d%27%C3%A9puisement_professionnel

Ce qui provoque le « burnout » :

- La négligence du repos adéquat, de l'exercice et du régime,
- Le manque d'humour et de détente pour couper de l'activité professionnelle,
- Le temps de vacances inadéquat,
- La perte du sens ou du défi,
- L'allongement du temps de travail,
- Donner plus qu'on ne reçoit, (la personne ne peut recevoir),
- L'idéalisme, le perfectionnisme.

Les caractéristiques du burnout

On retrouve les symptômes du stress évoqués plus haut avec :

Un niveau accru de fatigue, une résistance moindre aux infections, le changement des habitudes de sommeil, le changement d'appétit, l'augmentation des maux de dos ou de tête, le manque de repos et de mauvais repas.

Un sentiment d'échec, de frustration, d'ennui, de futilité, d'écrasement, d'apathie, de perte de contrôle, de dépression, de découragement, d'inutilité, de malaise. Il existe aussi le sentiment d'être maltraité, persécuté, de la paranoïa.

L'activité : La personne en burnout est très active mais accomplit de moins en moins. Elle annule ses vacances ou ses moments de détente parce que «le travail ne se fera pas sans elle ».

Les gens : Se sent de plus en plus déçue par les gens, de plus en plus cynique et dure. Elle se détache progressivement, se retire des relations enrichissantes, se replie sur elle-même.

Les difficultés de concentration sont de plus en plus fréquentes avec une incapacité à prendre des décisions. L'attention peut être insuffisante.

L'humeur. La personne devient irritable, impatiente, colérique et hypersensible au moindre revers de situation ? (« Démarre au quart de tour »). Elle est négative, ne percevant plus les aspects positifs d'une situation ou de sa vie.

La baisse de l'estime de soi commence à être préoccupante. La personne n'a plus confiance en soi, en la vie. Elle commence à contester les valeurs et le sens de la vie.

FICHE 8
Auto-diagnostics

COMMENT MESURER VOTRE STRESS ?
(L'échelle d'évaluation du réajustement social des Dr Thomas Holring et Richard Rahe).

	Evènement	Score de changement de vie
1.	Mort d'un conjoint	100
2.	Divorce	73
3.	Séparation	65
4.	Emprisonnement	63
5.	Mort d'un proche	63
6.	Maladie ou accident personnel	53
7.	Mariage	53
8.	Excitation au travail	47
9.	Réconciliation du couple	45
10.	Retraite	45
11.	Changement de santé d'un membre de la famille	44
12.	Grossesse	40
13.	Problèmes sexuels	39
14.	Augmentation de la taille de la famille	39
15.	Réajustement dans le travail	39
16.	Changement d'état financier	38
17.	Mort d'un ami proche	37
18.	Changement de direction de travail	36
19.	Changement du nombre de discussion dans le couple	35
20.	Hypothèque ou emprunt pour un achat important	31
21.	Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30
22.	Changement de responsabilité dans le travail	29
23.	Un fils ou une fille quittant la maison	29
24.	Problème avec les beaux enfants/parents	29
25.	Exploit personnel marquant	28
26.	Conjoint qui commence ou arrête de travailler	26
27.	Début ou fin de scolarité	26
28.	Changement dans les conditions de vie	25
29.	Problème avec le patron	23
30.	Changement des heures ou conditions de travail	20
31.	Déménagement	20
32.	Changement d'école	20
33.	Changement dans les habitudes personnelles	19
34.	Changement des habitudes dans les loisirs	19
35.	Changement dans les activités religieuses	19
36.	Changement dans les activités sociales	18
37.	Hypothèque ou emprunt pour un achat moins important	17
38.	Changement des habitudes de sommeil	16
39.	Changement du nombre de réunions familiales	15
40.	Vacances	13
41.	Période de Noël	12
42.	Violations mineures de la loi	11

Votre score

Mode d’emploi :

Additionnez les scores des différents évènements vécus lors de la dernière année.

De 0 à 150	Pas de problème significatif
De 150 à 199	Crise de vie légère (33 % de chance de maladie)
De 200 à 299	Crise de vie modérée (50 % de chance de maladie)
300 et plus	Crise de vie majeure (80 % de chance de maladie)

La bonne nouvelle :

La bonne nouvelle, c’est que ça ne marche pas ! En effet, comme nous l’avons dit plus haut, ce n’est pas l’évènement qui est important, mais la représentation que l’on en a.

Retenons tout de même que l’être humain est construit pour résister au stress et au changement… jusqu’à une certaine limite au-delà de laquelle le corps et le mental ne suivent plus : c’est l’accident, l’arrêt cardiaque, la maladie.

TESTEZ VOTRE « CAPITAL VIE »

Vivre plus vieux, c'est aussi gérer votre équilibre corporel. Répondez à ce mini check-up du Docteur Lablanchy. (Sur les 6 derniers mois). (Comptez 1 point par réponse positive)

1 — *LA PEAU*
- Est-elle sèche ? 1
- Présente-t-elle des traces de verrues, excroissances, crevasses ? 1
- Avez-vous de l'eczéma, de l'urticaire, psoriasis ? 1
- S'il existe des « grains de beauté », leur nombre tend-il à augmenter ? 1
- Avez-vous des kystes sous-cutanés ? 1
- Avez-vous des plages de peau dépigmentées ? 1

2 — *LES CHEVEUX*
- Perdez-vous vos cheveux ? 1
- Depuis plus de six mois ? 1
- Sont-ils cassants, fourchus ? 1
- Sont-ils plats ? 1
- Avez-vous des pellicules, des desquamations ? 1

3 — *LES ONGLES*
- Sont-ils mous ? 1
- Se dédoublent-ils, ont-ils des stries, points ou lignes blanches ? 1
- Les ongles des doigts de pieds ont-ils tendance à pousser en épaisseur ? 1

4 — *LA LANGUE*
- La langue est-elle facilement « chargée » ? 1
- Avez-vous tendance aux aphtes ? 1

5 — *LES DENTS*
- Avez-vous des caries ? 1
- Avez-vous des plombages ? 1
- Avez-vous tendance à avoir « mauvaise haleine » ? 1
- Vos dents ont-elles tendance à se déchausser ? 1
- Les gencives ont-elles tendance à s'infecter ou à saigner ? 1

6 **—** *LES INTESTINS*
- Etes-vous constipé(e) ? 1
- Depuis plus de six mois ? 1
- Vous arrive-t-il d'aller à fa selle moins d'une fois tous les deux jours ? 1
- Avez-vous des odeurs nauséabondes ? 1
- Avez-vous des gaz ? 1
- Avez-vous des ballonnements ? 1
- Les selles sont-elles parfois très dures ? 1
- Avez-vous des épisodes de diarrhée ? 1
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des calculs dans la vésicule biliaire ? 1
- Avez-vous une tendance aux migraines 1

7 — *LES VEINES*
- Avez-vous des varices ? 1
- Sont-elles douloureuses ? 1
- Avez-vous des hémorroïdes ? 1
- Vous gênent-elles ? 1
- Avez-vous eu une phlébite ou une embolie pulmonaire ?
1

8 — *LES ARTERES*

- Avez-vous eu un infarctus ? 1
- Avez-vous de l'artériosclérose ? 1
- Vos capillaires ont-ils tendance à éclater ? 1
- Votre taux de cholestérol a-t-il tendance à être élevé ? 1
- Avez-vous des troubles de la mémoire et de la concentration ? 1

9 **—** *LES MUSCLES*

- Avez-vous tendance à avoir des crampes ? 1
- Avez-vous tendance à avoir des fourmillements ? 1
- La pression des muscles du cou est-elle douloureuse ? 1

10 — *LE SYSTEME OSTEO-ARTICULAIRE*

- Avez-vous des problèmes ostéo-articulaires ? 1
- Etes-vous gêné quotidiennement ? 1

11 — *LES ALLERGIES*

- Avez-vous un rhume des foins ? 1
- Avez-vous un asthme allergique ? 1

12 — *LE FROID*

- Craignez-vous le froid ? 1
- Vos extrémités sont-elles froides ? 1
- Vos mains deviennent-elles bleues au froid ? 1
- Sont-elles alors douloureuses ? 1

13 — *LA FIEVRE*

- Appartenez-vous à ceux qui n*ont jamais de fièvre ? 1
- Avez-vous facilement des rhumes, rhino-pharyngites? 1
- Avez-vous facilement des otites, des sinusites ? 1

14 — *LES VIRUS*

- Avez-vous eu une hépatite virale ? 1
- Un herpès ? 1
- Un zona ? 1

15 — *L'APPAREIL GENITAL FEMININ*

- Vos règles sont-elles douloureuses ? 1
- Sont-elles irrégulières ? 1
- Avez-vous des boules dans les seins ? 1
- Avez-vous accouché depuis moins de deux ans ? 1
- Avez-vous eu une grossesse difficile ou un avortement spontané ? 1
- Avez-vous un stérilet ? 1
- Prenez-vous la pilule ? 1
- Avez-vous tendance aux cystites ? 1

16 — *LES HABITUDES ALIMENTAIRES*

- Consommez-vous plus de 30 grammes de beurre par jour ? 1
- Consommez-vous de la margarine, des huiles non pressées à froid ? 1
- Beaucoup de lait non écrémé ? 1
- Beaucoup de fromages fermentés ? 1
- Des conserves régulièrement ? 1
- Du porc fréquemment ? 1
- Des confitures, des bonbons, des chewing-gums ? 1
- Du vin, du cidre ou de la bière quotidiennement ? 1
- De l'alcool fort plusieurs fois par semaine ? 1
- Du tabac ? 1
- Plus d'un café par jour ? 1
- Des épices souvent ? 1
- Des boissons sucrées ? 1
- Sucrez-vous facilement ? 1
- Resalez-vous ? 1

• Buvez-vous beaucoup de thé, maté, cacao ?	1
• Mangez-vous facilement du chocolat ?	1
• Buvez-vous moins d'un litre d'eau par jour ?	1
• Avez-vous souvent très soif ?	1

17 — *LES MEDICAMENTS*

• Prenez-vous chaque jour des médicaments chimiques ?	1
• Prenez-vous des somnifères, des antidépresseurs ou des calmants ?	1
• Prenez-vous des antibiotiques ?	1
• Prenez-vous régulièrement des anti-inflammatoires ?	1

TOTAL :

Les résultats du test « CAPITAL VIE »

Si votre score est inférieur à 20 : vous optimisez votre capital-vie.

Si votre score est compris entre 20 et 30 : vous êtes dans la moyenne. Vous pouvez améliorer votre capital-vie par une meilleure hygiène de vie (alimentation, sports, rythmes).

Si votre score est égal ou supérieur à 30 : vous gérez mal votre capital-vie. Regardez les domaines à problèmes (alimentation, système articulaire…) Déterminez pour eux un contrat de changement.

ETES-VOUS SUR LA PENTE DU « BURNOUT » ?

Regardez en arrière, les derniers six mois. Avez-vous noté des changements en vous-même ou dans le monde autour de vous ? Faites le point maintenant : pensez au travail, à la famille, à la situation sociale. Accordez plus ou moins 30 seconde à chaque question puis attribuez-vous une note de 1 à 5 (1 pour peu de changement, 5 pour un grand changement. Totalisez ensuite votre score.

Question	notation
1. Vous fatiguez-vous facilement ? Vous sentez-vous fatigué plutôt que plein d'énergie ?	
2. Les gens vous ennuient-ils en vous disant « tu n'as pas l'air très bien ces derniers temps » ?	
3. Travaillez-vous de plus en plus dur, réalisant de moins en moins ?	
4. Devenez-vous de plus en plus cynique et désenchanté(e)	
5. Etes-vous envahie par une tristesse inexplicable ?	
6. Etes-vous distrait(e) ? (Oubli de rendez-vous, d'échéances, perte d'objets personnels, etc…)	
7. Etes-vous de plus en plus irritable ? Plus « soupe au lait » ? Plus déçu par les gens autour de vous ?	
8. Voyez-vous moins fréquemment vos amis intimes et les membres de votre famille ?	
9. Etes-vous trop occupé(e) pour faire des choses de la vie quotidienne, donner des coups de téléphone, lire des rapports, envoyer les cartes de Noël ?	
10. Soufrez-vous physiquement ? (Douleurs, céphalées, rhume chronique ?)	
11. Vous sentez-vous désorienté(e) quand se termine l'activité de la journée ?	
12. La joie est-elle absente ?	
13. Etes-vous incapable de rire d'une plaisanterie à votre propos ?	
14. La vie sexuelle vous semble-t-elle être source de tracas et n'en pas valoir la peine ?	
15. Avez-vous très peu à dire aux gens ?	
TOTAL :	

L'échelle du « burnout »

De 0 à 25	Vous allez très bien.
De 26 à 35	Il y a des choses auxquelles vous devez faire attention.
De 36 à 50	Vous êtes un(e) candidat(e) au « burnout ».
De 51 à 65	Vous êtes « claqué(e) », attention !
Plus de 65	Votre état de stress menace votre bien-être physique, mental et social.

Remerciements à H.J. Freudenberger et G. Richelson pour leurs travaux et leur ouvrage « Burn out the high cost of high achievement ».

FICHE 9
Les méthodes pour gérer les stress

Il existe un grand nombre de techniques qui agissent sur la réduction du stress « endogène » : celui que nous générons nous-mêmes.

La liste en est longue car elles font l'objet d'études et d'expérimentations qui les enrichissent constamment, certaines techniques se combinant avec des techniques plus anciennes pour produire des pratiques plus efficaces, plus « occidentalisées », c'est-à-dire dégagé du contenu spirituel d'origine. Par ailleurs, l'imagerie cérébrale et les neurosciences nous renseignent sur ces mécanismes et nous permettent de comprendre un peu mieux les liens corps/cerveau/émotions.

Citons-en quelques unes parmi les plus connues.

Les thérapies. Qu'elles soient psychanalytiques, cognitives, comportementales ou autres elles ont pour objectif d'aider la personne à découvrir qui elle est, quels sont ses besoins et par conséquent de faire ce qui est bon pour elle. Les thérapies permettent une structuration de la personnalité, une construction personnelle globale et de se construire des repères personnels, professionnels, sociaux, spirituels ou autres.

L'hypnose. Pratiquée de plus en plus par des médecins, c'est une technique qui propose de placer le patient dans un état de conscience modifiée qui permet accès à un contenu refoulé.

Les approches corporelles. Elles empruntent toutes plus ou moins aux pratiques anciennes que sont l'énergétique chinoise, le yoga et les arts martiaux. Ces techniques ont en commun de travailler sur la respiration, les méridiens d'acupuncture, les organes, mais aussi sur le centrage sur soi et l'intériorité.

Le tai qui
Le taï-chi-chuan ou tai chi ou taiji est un art martial chinois, dit « interne », d'inspiration taoïste. Minimisé en Occident comme étant une sorte de gymnastique, appréciée en particulier par les personnes âgées pour son rôle de fortifier le corps et d'assurer la santé.

Les mouvements ont à la fois une connotation martiale (esquives, parades, frappes, saisies…) et énergétique car ils « brossent » les méridiens.

On l'appelle « la boxe de l'éternelle jeunesse », le but suprême chez les taoïstes étant d'atteindre l'immortalité.

Le Qi Gong
Cet « art du souffle », directement inspiré de la métaphysique Taoïste. L'origine du Qi Gong est antérieure au X° siècle avant J.C et s'est enrichie de l'influence du bouddhisme, cinq siècles plus tard.

A l'origine, le Qi Gong fut pratiqué par de grands maîtres, experts dans les exercices secrets de longévité… Le Qi Gong riche coordonne des mouvements souples, graduels

et des exercices respiratoires, des techniques méditatives et des visualisations créatrices, une perception particulière des sons et une connaissance de l'anatomie proche de l'acupuncture et de la Médecine Chinoise Traditionnelle.

Le yoga
Le yoga est l'une des six écoles de la philosophie indienne. C'est aussi, et particulièrement en Occident, une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Le yoga se pratiquait déjà vers le IIIe millénaire avant notre ère.

Par la méthode de la réintégration, il permet de percevoir la nature des représentations mentales et de la conscience et d'arriver à l'union avec la forme subtile de l'Être. »

L'acupuncture (l'acupressure, la digipuncture)
L'acupuncture est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise (énergétique chinoise), basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques. (Méridiens)

L'acupuncture traditionnelle est un art thérapeutique qui se fonde sur une vision énergétique taoïste de l'homme et de l'univers : l'homme, microcosme, organisé à l'image du macrocosme universel, s'en trouve donc soumis aux mêmes règles, qui devront inspirer son mode de vie, et serviront de trame à l'élaboration de l'acte médical.

La sophrologie
La sophrologie (ou étude de la conscience en harmonie), a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo (médecin neuropsychiatre colombien, professeur à l'école de psychiatrie de médecine à Barcelone de 1968 à 1982.

C'est pour lui une science qui favorise la résolution de désordres (psychiatriques, physiologiques, existentiels), permettant de développer une personnalité plus harmonieuse, par la conscience de soi et le renfort des structures positives. La sophrologie est utilisée comme technique de relaxation et de connaissance de soi.

(Voire aussi la méthode Schulz, le training autogène, l'hypnose, la méthode Vittoz).

La kinésiologie
Plus récemment, aux états unis, sous les influences combinées de la chiropraxie, de l'acupuncture et de l'informatique… nait un concept qui propose d'utiliser le test musculaire comme outil de dialogue avec le corps. (kiné = corps).

La kinésiologie emprunte à beaucoup d'autres méthodes : le tai chi, le yoga, la PNL, la sophrologie, l'acupressure. C'est une matière en pleine évolution s'enrichit chaque année de nouvelles techniques. Citons les plus connues :

« La santé par le toucher » propose un ensemble de pratiques proches de la digipuncture ou de l'acupressure.

« Le test 3 en un » est un système permettant de retrouver des émotions bloquées, des traumatismes, de les mettre en lien avec le stress émotionnel actuel et de changer la vision qu'on en a.

C'est aussi ce que propose d'EMDR pratiquée par les médecins et les psychiatres qui travaillent sur les traumatismes. (Viols, incendies, guerres, etc).

« l'EFT » (Traitement du stress émotionnel), propose un rééquilibrage des méridiens par des tapotements produisant une amélioration rapide du stress émotionnel.

« La Brain gym » associe des mouvements à la stimulation de points d'acupuncture pour améliorer les compétences cérébrales : lecture, écriture, organisation, communication, efficacité, relation, etc.

Parmi les techniques corporelles, citons encore la méthode « TIPI » propose une technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes qui permet de s'en libérer.

Vous trouverez dans les pages suivantes quelques exercices pratiques pour gérer votre stress au quotidien.

En connaissez-vous d'autres ?

Nota : Bien que la plupart des techniques de gestion du stress aient montré leur efficacité, il n'en n'est pas de même des praticiens. Le développement personnel est pratiqué par des personnes sérieuses et bien formées…ou par d'autres moins professionnelles. Une bonne précaution à prendre est de se renseigner sur le praticien et de le rencontrer avant de vous engager.

LES QUALITES QUE JE ME RECONNAIS

Citez 5 qualités vous appartenant :

1
2
3
4
5

Citez 5 qualités appartenant à chaque membre du groupe :

FICHE 10
L'AFFIRMATION DE SOI

S'affirmer, c'est se reconnaître des droits et communiquer positivement et efficacement ; c'est être capable d'exprimer ses sentiments, de donner et de refuser, de demander et d'obtenir ce qu'on demande.

Ces situations nous confrontent à des éléments clés de notre personnalité : l'estime de soi, la vision de soi et l'amour de soi.

L'ESTIME DE SOI

(D'après Christophe André)

Pour changer, s'engager, s'impliquer, réussir il faut être capable de :

- Critiquer l'existant, faire un bilan objectif,
- Analyser, réfléchir avec distanciation,
- Remettre en cause,
- Proposer des solutions nouvelles,
- Défendre son point de vue,
- Demander ce dont on a besoin,
- Accepter,
- Refuser,
- S'opposer,
- Accepter que les autres ne soient pas d'accord avec soi,
- Négocier,
- Prendre des risques
- Etre autonome et <u>inter</u>dépendant,
- Avoir confiance dans les autres et en la vie,
- Se faire confiance.

La condition à la base de ces capacités est d'avoir une ESTIME DE SOI suffisante. Or les pratiques de management (et d'éducation) du passé visaient à l'uniformité des relations, à l'absence de renvoi d'image personnelle. Préserver la cohésion du groupe était plus important que de valoriser l'individu.

Le concept d'estime de soi se confond souvent avec l'amour-propre, l'amour de soi, le respect de soi. Estimer (du latin « estimare » = « évaluer ») signifie à la fois « déterminer la valeur » et « avoir une opinion sur ».

L'estime de soi, c'est le regard-jugement que l'on porte sur soi. Il est vital à notre équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments au quotidien.

Prendre le temps d'examiner son estime de soi est un exercice des plus fructueux.

ESTIME DE SOI : LES QUESTIONS A SE POSER

Prenez quelques instants pour réfléchir aux trois séries de questions qui suivent. Les réponses que vous leur apporterez fourniront autant de bonnes indications sur l'estime que vous vous portez.

- Qui suis-je ? Quels sont mes qualités et mes défauts ? De quoi suis-je capable ? Quels, sont mes réussites et mes échecs, mes compétences et mes limites ? Quelle est ma valeur, à mes yeux, aux yeux de mes proches, aux yeux des personnes qui me connaissent ?

- Est-ce que je me vois comme une personne qui mérite la sympathie, l'affection, l'amour des autres, ou est-ce que, au contraire, je doute souvent de mes capacités à être apprécié(e) et aimé(e) ? Est-ce que je conduis ma vie comme je le souhaite ? Est-ce que mes actes sont en accord avec mes désirs ou mes opinions ou, au contraire, est-ce que je souffre du fossé entre ce que je suis et ce que je voudrais être ? Suis-je en paix avec moi-même ou fréquemment insatisfait(e) ?

- Quand, pour la dernière fois, me suis-Je senti(e) déçu(e) de moi-même, mécontent(e), triste ? Quand me suis-je senti(e) fier (e)de moi, satisfait(e), heureux ?

TERME	DESCRIPTION	INTÉRÊT DU CONCEPT
Avoir confiance en soi	Croire en ses capacités à agir efficacement (anticipation de l'action)	Souligne l'importance des rapports entre l'action et l'estime de soi
Être content(e), satisfait(e) de soi	Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)	Sans estime de soi, même les succès ne sont pas vécus comme tels
Être sûr(e) de soi (1)	Prendre des décisions, persévérer dans ses choix	Rappelle qu'une bonne estime de soi est associée en général à une stabilité de décisions
Être sûr(e) de soi (2)	Ne pas douter de ses compétences et points forts, quel que soit le contexte	Une bonne estime de soi permet d'exprimer ce que l'on est en toutes circonstances
Amour de soi	Se porter de la bienveillance, être satisfait(e) de soi	Rappelle la composante affective de l'estime de soi
Amour-propre	Avoir un sentiment très (trop) vif de sa dignité	L'estime de soi souffre par-dessus tout des critiques
Connaissance de soi	Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise	Il est important de savoir qui on est pour s'estimer
Affirmation de soi	Défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres	L'estime de soi nécessite parfois de défendre son territoire
Acceptation de soi	Intégrer ses qualités et ses défauts pour arriver à une image globalement bonne (ou acceptable) de soi	Avoir des défauts n'empêche pas une bonne estime de soi
Croire en soi	Supporter les traversées du désert, sans succès ou renforcements pour nourrir l'estime de soi	Parfois, l'estime de soi ne se nourrit pas de succès mais de convictions et d'une vision de soi
Avoir une haute idée de soi	Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés	Ambition et estime de soi sont souvent étroitement corrélées
Être fier (fière) de soi	Augmenter son sentiment de valeur personnelle à la suite d'un succès	L'estime de soi a besoin d'être nourrie par des réussites

Les visages quotidiens de l'estime de soi

	AMOUR DE SOI	VISION DE SOI	CONFIANCE EN SOI
ORIGINES	Qualité et cohérence des « nourritures affectives » reçues par l'enfant	Attentes, projets et projections des parents sur l'enfant	Apprentissage des règles de l'action (oser, persévérer, accepter les échecs)
BÉNÉFICES	Stabilité affective, relations épanouissantes avec les autres ; résistance aux critiques ou rejets	Ambitions et projets que l'on tente de réaliser ; résistance aux obstacles et aux contretemps	Action au quotidien facile et rapide ; résistance aux échecs
CONSÉQUENCES EN CAS DE MANQUE	Doutes sur ses capacités à être apprécié(e) par autrui, conviction de ne pas être à la hauteur, image de soi médiocre, même en cas de réussite matérielle	Manque d'audace dans ses choix existentiels, conformisme, dépendance aux avis d'autrui, peu de persévérance dans ses choix personnels	Inhibitions, hésitations, abandons, manque de persévérance

LES TROIS PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

L'amour de soi. La vision de soi. La confiance en soi

L'amour de soi

L'amour de soi est l'élément le plus important. S'aimer ne souffre aucune condition : on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré ses échecs : c'est l'amour « inconditionnel » de soi, qui ne dépend pas de nos performances. C'est ce qui permet de nous reconstruire après un échec. Il n'empêche pas la souffrance mais protège du désespoir.

On sait aujourd'hui que cet amour nous est transmis dès la naissance par notre famille. Ce sont les premières « nourritures affectives ». Les carences d'estime de soi qui prennent racine à ce niveau sont les plus difficiles à rattraper. On les retrouve dans tous les problèmes liés aux troubles de la personnalité : comportements conflictuels ou comportements d'échec.

Sous les masques sociaux, il est souvent difficile de percevoir l'amour qu'une personne se porte à elle-même.

La vision de soi

C'est le regard que l'on porte sur soi ; la conviction (pas forcément fondée) que l'on a de qualité ou de défauts, de potentialités ou de limitations.

Très souvent, l'entourage qui estime les capacités d'une personne ne comprendra pas pourquoi elle « s'infériorise ainsi ».

Si la vision de soi est positive, c'est un moteur, une force intérieure. Dans le cas contraire, c'est le pire des freins.

Ce regard que nous portons sur nous-mêmes nous vient des projets que nos parents et notre environnement familial portaient sur nous. Ces projets sont légitimes mais une trop forte pression sur l'enfant, la non-écoute de ses besoins, de ses peurs, de ses doutes et inquiétudes va le rendre vulnérable et craintif. Doutant de sa valeur il risque de devenir anxieux à l'idée d'échouer. Cela induira deux types d'attitudes : la surcompensation et l'adoption du rôle de « super » : « superman » « superwooman » ou attitudes de dépendance vis-à-vis d'autrui. C'est l'anxiété de l'échec et l'incapacité à se positionner sereinement et librement.

La confiance en soi

La confiance en soi est plutôt liée à nos actes. Avoir confiance en soi c'est penser qu'on est capable d'agir de manière adéquate dans telle ou telle situation. C'est plutôt une conséquence de l'amour et de la vison de soi.

La confiance en soi vient encore de l'éducation : Les échecs sont-ils présentés à l'enfant comme une conséquence possible mais non catastrophique de ses actes ? Lui a-t-on appris à tirer un enseignement de ses erreurs ou bien a-t-il compris qu'il vaut mieux ne pas agir que de faire mal ? La confiance en soi se transmet par l'exemple et les enfants savent bien que les vraies convictions des adultes se jugent à leurs actes.

L'équilibre de l'estime de soi

Les trois composantes de l'estime de soi sont interdépendantes mais on rencontre bien des personnes chez lesquelles ces composantes sont dissociées : telle personne aura confiance en elle, en ses actes, mais ne s'aimera pas suffisamment, sera dans l'incapacité d'écouter ses besoins, ses aspirations et d'y répondre. Progressivement, elle mettra en doute son estime de soi.

On rencontre bien des jeunes ayant reçu une éducation parfaite, protégés, aimés et choyés par des parents attentifs qui pour leur éviter de souffrir les ont empêché de se confronter aux difficultés de la vie : ils sont victimes de doutes profonds sur leur capacité à réussir.

Nourrir l'estime soi

Sentiment d'être aimé + Sentiment d'être compétent

L'estime de soi n'est pas permanente. Elle a besoin d'être nourrie d'autant que nous sommes peu nombreux à avoir bénéficié de l'éducation parfaite conjuguant amour inconditionnel des parents, apprentissage à l'élaboration de choix propres et à l'échec.

C'est dans notre vie d'adulte, dans le monde du travail et à travers les activités et les relations que nous allons construire et améliorer notre estime de soi ou au contraire, renforcer nos croyances sur notre incompétence. Le rôle et la responsabilité des dirigeants sont à cet égard essentiels.

Parlez-moi de vous

ESTIME DE SOI HAUTE OU BASSE ?

Quelle image de vous-même donnez-vous aux autres ? Ou l'art de ne pas se mettre en valeur...

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Ont le sentiment de mal se connaître	Ont des idées claires sur eux-mêmes
Parlent d'eux de façon plutôt neutre	Parlent d'eux de manière tranchée
Se décrivent de manière plus modérée, floue, incertaine, moyenne	Savent parler d'eux de façon positive
Tiennent sur eux-mêmes un discours parfois contradictoire	Tiennent sur eux-mêmes un discours plutôt cohérent
Ont un jugement sur eux-mêmes peu stable	Ont un jugement sur eux-mêmes assez stable
Leur jugement sur eux-mêmes peut dépendre des circonstances et des interlocuteurs	Leur jugement sur eux-mêmes dépend relativement peu des circonstances et des interlocuteurs
INCONVÉNIENTS Image floue et hésitante	AVANTAGES Image tranchée et stable
AVANTAGES Adaptation aux interlocuteurs, sens de la nuance	INCONVÉNIENTS Trop de certitudes et de simplifications, risque de déplaire à certains interlocuteurs

Comment vous engagez-vous dans l'action ?

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Prises de décisions parfois laborieuses ou différées	Prises de décisions en général plus faciles et banalisées
Souvent inquiets des conséquences possibles de leurs choix	Agissent aussi efficacement que possible pour faire réussir leurs choix
Tiennent parfois trop compte de l'entourage dans leurs prises de décisions	Tiennent volontiers compte d'eux-mêmes dans leurs prises de décisions
Renoncent vite en cas de difficultés dans leurs décisions personnelles	Capables de persévérer dans leurs décisions personnelles malgré les difficultés
Subissent parfois des situations dictées par l'environnement	Se dégagent des situations dictées par l'environnement s'ils les perçoivent comme contraires à leurs intérêts
INCONVÉNIENTS Parfois hésitants ou conventionnels	AVANTAGES Peuvent être novateurs
AVANTAGES Comportements prudents et réfléchis, patients	INCONVÉNIENTS Parfois trop sensibles à leurs intérêts à court terme

Votre réaction à l'échec et à la critique

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Sur le coup, réagissent émotionnellement à l'échec	Sur le coup, réagissent émotionnellement à l'échec
L'échec laisse une trace émotionnelle durable	L'échec laisse peu de cicatrices émotionnelles durables
S'effondrent s'ils sont critiqués sur les points où ils pensent être compétents (et en principe non critiquables)	Peuvent résister à des critiques sur des points sensibles, ou s'en défendre énergiquement
Recherchent les informations négatives sur eux-mêmes	Recherchent peu les informations négatives sur eux-mêmes
Se justifient après un échec	Ne se sentent pas obligés de se justifier après un échec
Après un échec, se comparent avec les plus forts (« lui au moins, il aurait réussi.. »)	Après un échec, se disent que beaucoup d'autres auraient échoué à leur place
Se sentent rejetés si critiqués	Ne se sentent pas rejetés si critiqués
Forte anxiété d'évaluation par autrui	Faible anxiété d'évaluation par autrui
INCONVÉNIENTS Par rapport à la critique, souffrance durable et quelquefois excessive, et anxiété anticipée	AVANTAGES Résilience et résistance à l'adversité
AVANTAGES Motivation à ne pas échouer, capacité d'écoute des avis critiques	INCONVÉNIENTS Peuvent ne pas assez tenir compte des critiques

L'art de se protéger des compliments

STRATÉGIE	PHRASE TYPE
Limiter son rôle dans la performance	« Mais non, je n'ai aucun mérite... »
Généraliser la performance	« N'importe qui en aurait fait autant à ma place »
Répondre par un compliment	« Vous aussi, vous vous en sortez très bien... »
Dévaloriser sa performance	« Ce n'est vraiment pas grand-chose... »

Comment réagissez-vous au succès ?

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Aiment réussir	Aiment réussir
La réussite dérange leur vision d'eux-mêmes	La réussite confirme leur vision d'eux-mêmes
Émotions mitigées	Émotions positives
Peur de ne pas être à la hauteur ensuite, que cela ne dure pas	Se posent peu ce genre de questions
INCONVÉNIENTS Plaisir gâché (bonheur anxieux), peu de bénéfices des succès sur l'estime de soi	AVANTAGES Motivation accrue, bénéfices des succès sur l'estime de soi
AVANTAGES Humilité, modestie	INCONVÉNIENTS Dépendance à la récompense

Estime de soi et choix de vie

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Peur d'échouer	Envie de réussir
Regardent vers le bas pour se rassurer	Comparent vers le haut pour s'aider à progresser
Ne prennent pas de risques	Prennent des risques
Quand l'objectif est atteint, « en restent là »	Cherchent à repousser leurs limites
Se sentent protégés par les habitudes	Se sentent stimulés par les nouvelles expériences
Préfèrent être moyens en tout, ne pas avoir de lacunes	Préfèrent exceller dans leurs domaines de compétences, et acceptent de moins briller dans d'autres
INCONVÉNIENTS Autolimitations, progrès lents, raisonnent à partir de leurs échecs	AVANTAGES Autodéveloppement, progrès rapides, raisonnent à partir de leurs succès
AVANTAGES Prudence, maîtrise	INCONVÉNIENTS Prises de risques, dispersion

Evaluez votre estime de soi

QUESTIONNAIRE 1 – « VOTRE NIVEAU D'ESTIME DE SOI »

Le questionnaire ci-après se propose de vous donner une indication sur votre niveau d'estime de soi. Lisez attentivement chaque formulation et répondez sans prendre trop de temps en cochant d'une croix la colonne qui se rapproche le plus de votre point de vue *actuel*. Pour connaître nos commentaires, reportez-vous en annexe à la page suivante.

Évaluez votre estime de soi

	tout à fait d'accord	d'accord	pas d'accord	pas du tout d'accord
1) Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi				
2) Parfois, je pense que je ne vaux rien				
3) Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités				
4) Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens				
5) Je sens qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fier (fière)				
6) Parfois, je me sens réellement inutile				
7) Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens				
8) J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même				
9) Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e)				
10) J'ai une opinion positive de moi-même				

Que mesure ce questionnaire ?

Ce questionnaire est la traduction française de l'un des outils d'évaluation de l'estime de soi les plus utilisés par la recherche en psychologie et en psychiatrie : l'échelle de Rosenberg[1], traduite en français par notre confrère et ami Olivier Chambon.

Comment calculer vos résultats ?

1. Comptez vos points selon les indications suivantes :

• Pour les questions 1, 3, 4, 7, 10 :
– si vous avez répondu « tout à fait d'accord », comptez 4 points,
– si vous avez répondu « d'accord », comptez 3 points,
– si vous avez répondu « pas d'accord », comptez 2 points,
– si vous avez répondu « pas du tout d'accord », comptez 1 point.

• Pour les questions 2, 5, 6, 8, 9 :
– si vous avez répondu « tout à fait d'accord », comptez 1 point,
– si vous avez répondu « d'accord », comptez 2 points,
– si vous avez répondu « pas d'accord », comptez 3 points,
– si vous avez répondu « pas du tout d'accord », comptez 4 points.

2. Faites la somme de tous vos points.

Comment interpréter vos résultats ?

Les notes que l'on peut obtenir à ce questionnaire se situent entre 10 (plus basse note d'estime de soi possible) et 40 (plus haute note d'estime de soi possible).

• Un score compris *entre 10 et 16* tend à indiquer une estime de soi plutôt basse. Est-ce que cela correspond à votre impression personnelle ?
• Si votre score se situe *entre 34 et 40*, vous appartenez sans doute au groupe des personnes à haute estime de soi. Ce résultat va peut-être encore augmenter votre estime de soi...
• *Entre 17 et 33*, vous êtes dans le groupe des sujets à estime de soi moyenne. Le questionnaire ne tranche pas, mais peut-être pouvez-vous le faire vous-même : à quel groupe avez-vous le sentiment subjectif d'appartenir ? Haute ou basse estime de soi ?

Remarque

Ces chiffres sont théoriques, car, dans l'idéal, les résultats obtenus à ce questionnaire devraient être comparés à ceux de plusieurs dizaines d'autres personnes (par exemple, tous les enseignants ou tous les élèves d'une école). Une fois tous les scores recueillis, on classerait les sujets en deux catégories : haute estime de soi (les 25 % à avoir obtenu les plus hauts scores) et basse estime de soi (les 25 % à avoir obtenu les plus bas scores).

Comment saboter l'estime de soi de ses collaborateurs

Attitudes managériales	Conséquences sur l'estime de soi des salariés
Être imprévisible (humeur, critères de **jugement des** tâches...)	Les maintient à un niveau d'insécurité incompatible avec une bonne estime de soi
Toujours critiquer la personne, et non **pas ses comportements**	Leur apprend à se considérer comme incompétents et à percevoir leurs échecs comme des fautes
En cas d'erreur, ne pas hésiter à monter **en épingle**	Leur apprend à considérer les échecs comme des catastrophes
En cas de succès, tirer la couverture **à soi**	Les fait douter de l'utilité de faire des efforts
De temps en temps, se montrer sous **un bon jour** (gentil, encourageant, **distribuant** des faveurs...)	Provoque le doute (et si mon jugement négatif sur lui était faux ?)
Pratiquer la confusion des genres en **mettant de** l'affectif dans le management (« je suis très, très déçu par vos résultats... »)	Les culpabilise (c'est ma faute)
Mettre la pression sur les collaborateurs (« je vous fais confiance... ») sans leur donner les moyens de répondre à la demande	Les angoisse (je ne suis pas à la hauteur)
Toujours laisser planer des menaces sur la survie (du poste, du service, de l'entreprise...)	Les insécurise (je suis à la merci des circonstances)
Veiller à mettre en échec de temps en temps sur des dossiers pourris ceux qui réussissent bien	Maintient leur estime de soi dans des limites acceptables, et leur enlève toute idée de promotion

Comment développer l'estime de soi de ses collaborateurs

→ Favoriser l'esprit d'équipe, notamment par des rencontres informelles, une solidarité inconditionnelle en cas de problèmes, etc.

→ Augmenter les compétences individuelles en facilitant la formation et la spécialisation.

→ Donner régulièrement, par des remarques positives ou critiques, une information sur les performances.

→ Instaurer une tolérance à l'erreur : « C'est normal d'échouer parfois ; qu'avons-nous appris de cet échec ? »

→ Encourager l'initiative : il n'y a pas que les résultats qui comptent !

→ Ne pas critiquer les personnes, mais les comportements.

→ S'appliquer à soi-même les règles que l'on impose aux autres...

Quand l'idéal nous piège : idéaux et estime de soi

Nos idéaux sont des moteurs... où des pièges quand ils deviennent trop rigides et trop exigeants. Tout se joue entre le « je souhaite » et le « je dois ».

IDÉAL « NORMAL »	IDÉAL « PATHOLOGIQUE »
« Je souhaite... »	« Je dois... »
Atteinte de l'idéal non idéalisée : « ce sera bien d'y arriver, mais ça ne résoudra pas tout »	Atteinte de l'idéal idéalisée : « quand j'y serai arrivé, tout sera merveilleux »
Possibilité d'atteindre son objectif de façon partielle : « je peux obtenir une partie de ce dont je rêve »	Fonctionnement en tout ou rien : « je dois arriver à *tout* ce dont je rêve »
Si l'idéal n'est pas atteint : déception, mais l'estime de soi s'en remettra	Si l'idéal n'est pas atteint : dépression, et blessures durables à l'estime de soi

Suis-je déprimé ?

Différence entre dépression et basse estime de soi

BASSE ESTIME DE SOI	DÉPRESSION
État durable	Modification par rapport à un état antérieur
Trait de personnalité	Maladie
Moral fragile, en dents de scie	Tristesse pathologique : durable, intense, insensible aux événements favorables
Problèmes pour agir : on manque de confiance, on repousse sans cesse à plus tard, on est insatisfait	Difficultés majeures à agir : pas d'envie, pas de plaisir, on est accablé
Pas de troubles physiques particulier	Troubles physiques : problèmes d'appétit, de sommeil, ralentissement, asthénie
Difficulté à se faire valoir, tendance à se résigner	Autodévalorisation, culpabilité inappropriée
Pas d'idées de mort ou de suicide	Parfois, idées de mort ou de suicide
Pas de problèmes intellectuels (ou seulement subjectifs) : concentration et mémoire fonctionnent normalement	Problèmes intellectuels objectifs et mesurables : troubles de la concentration, de la mémoire

	PERSONNE « SOCIOTROPE »	PERSONNE « AUTONOME »
Définition	Individu ayant un important besoin d'attention et d'encouragements de la part des autres	Individu ayant besoin d'atteindre ses objectifs, sans contrôle ni entraves de la part des autres
Événements dépressogènes	Se sentir critiqué, mis à l'écart	Être mis en échec, être dépendant d'autres personnes
Impact sur l'estime de soi	Remise en question de son acceptabilité sociale	Remise en question de ses capacités de contrôle sur les événements

L’IMPORTANCE DES SENTIMENTS NEGATIFS

Un sentiment réprimé devient obsessionnel et fait peur.

Il existe 4 grands sentiments de base :

- La colère,
- La tristesse,
- La peur,
- La joie.

La joie demande à être partagée, mais les 3 autres sentiments sont des signaux d’alerte : quelque chose en nous doit être entendu.

- La colère demande un changement. Stop !
- La tristesse indique une perte, un deuil.
- La peur demande de la rassurance.
- La joie demande à être partagée.

Habituellement, comment exprimez-vous ces sentiments ?

LE D. E. S. C., un outil pour recadrer, formuler un reproche, obtenir un changement.

Repères

Il est très important d'exprimer ses sentiments négatifs tout en préservant la relation. Le DESC permet aussi de faire des observations, formuler des reproches, obtenir un changement de comportement. **Faites-le toujours en aparté, jamais en public.**

Comment procéder ? Distinguer 4 phases. Exemple avec un employé toujours en retard.

D comme décrire

Décrivez ici les faits. Soyez objectif(ve). Décrivez ce que vous observez de la façon la plus claire possible.

«Untel, je voulais vous parler de vos retards : lundi, vous êtes arrivé à 7 h 15, mardi, à 7 h 10, mercredi à 7 h, jeudi à 7 h 30, aujourd'hui à 7 h 20. Votre service commence à 7 h»

E comme exprimer

Exprimez ce que vous ressentez. Soyez subjectif, personnel. Exprimez vos sentiments. Dites **je…**

«Pour moi, les retards sont inacceptables et très perturbateurs : je dois organiser le travail de l'équipe, faire préparer les commandes et charger les camions pour les livraisons. S'il manque quelqu'un au début du service, cela m'oblige à modifier les plannings pour recommencer éventuellement quelques minutes après. Cela perturbe le également le travail de l'équipe qui ne sait comment se comporter : attendre ou commencer. En fait cela m'énerve profondément ! Je trouve cela inacceptable. »

S comme suggérer

Demandez maintenant un nouveau comportement. Soyez clair(e). Décrivez-le complètement et précisément. Soyez de nouveau contrôlé(e) et objectif(ve).

« Je vous demande d'être à l'heure désormais. »

C comme convaincre

« Vendez » maintenant votre idée. Intéressez l'autre à l'élaboration d'une solution nouvelle. Indiquez les conséquences possibles qui découleront de cet entretien. Si non, positivez.

« Ainsi, nous pourrons compter sur vous et vous ferez vraiment partie de l'équipe ».

Pour aller plus loin…

RECONNAITRE NOS BESOINS

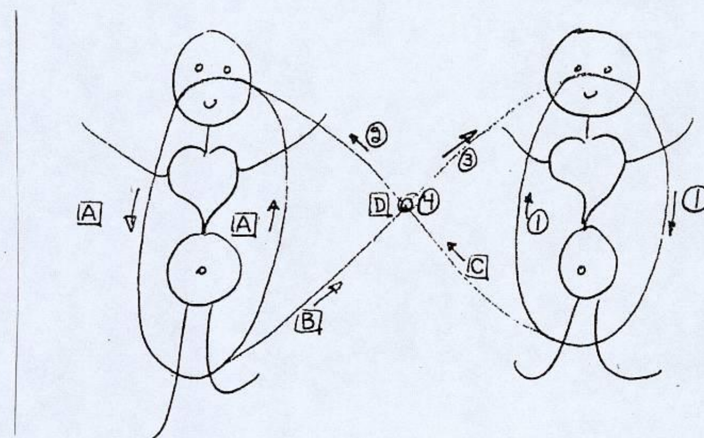
(LA COMMUNICATION NON VIOLENTE. Thomas d'ASSEMBOURG)

Dans son livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai », Thomas d'ASSEMBOURG reprend le concept de communication non violente : pour ne pas être violent avec les autres, commençons par ne pas nous faire violence à nous-mêmes, écoutons et respectons nos besoins.

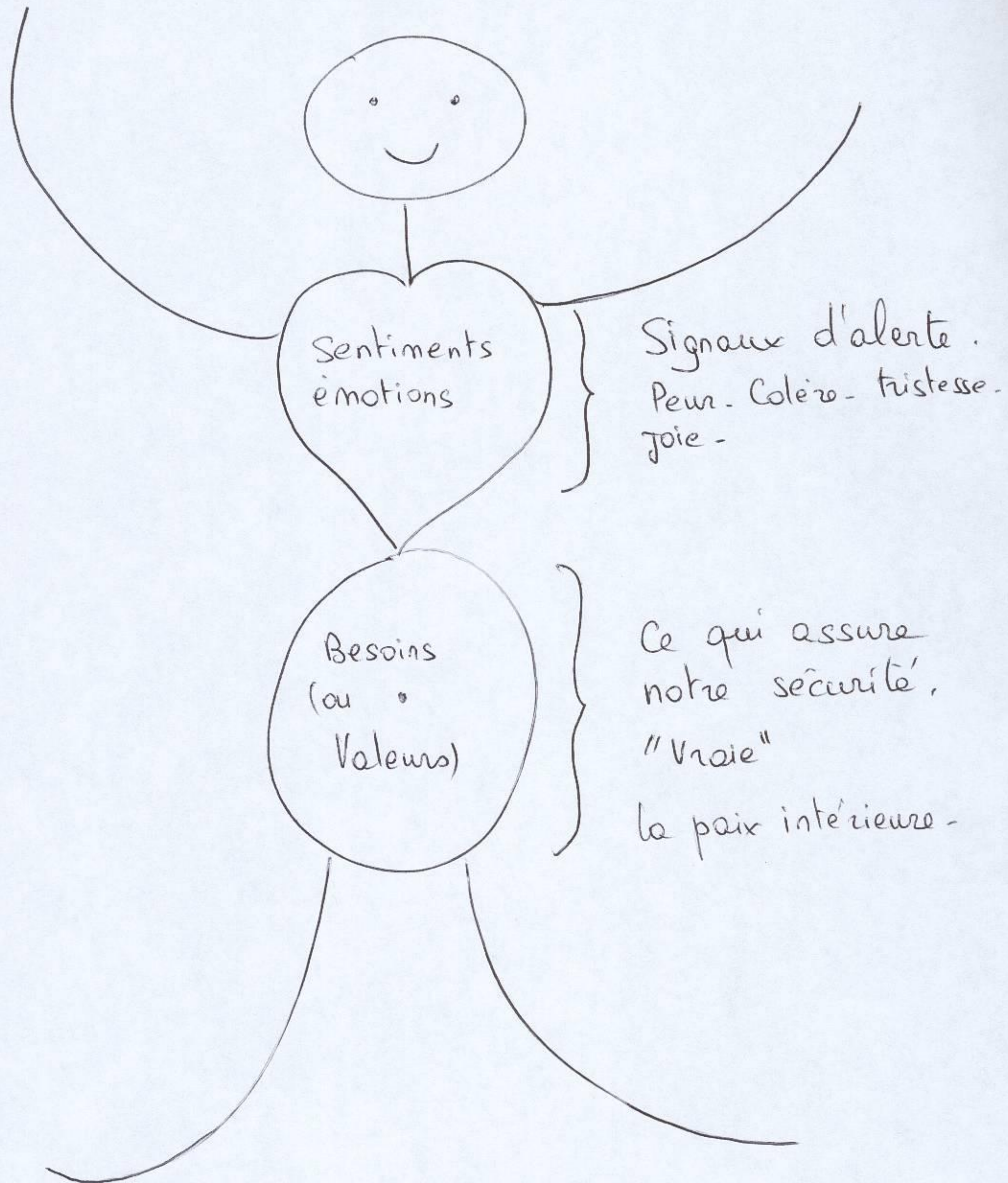
Actuellement, quels sont vos principaux besoins qui ne sont pas satisfaits ?

Etre en contact avec soi pour communiquer avec l'autre -

Exprimer ses besoins et ses sentiments -



Thomas d'Ansembourg -
"La communication non violente"
"Cessez d'être gentil, soyez vrai !"


Mental = préjugés - système binaire -
pensées - Idéaux - Surmoi - Idéal de soi -
Conditionnement - Education - Principes etc...
Sentiments
émotions
Signaux d'alerte.
Peur - Colère - tristesse.
Joie -
Besoins
(ou
Valeurs)
Ce qui assure
notre sécurité,
"Vraie"
la paix intérieure -

LISTE DE BESOINS

SURVIE

Abri
Air
Eau
Mouvements, exercices
Nourriture
Repos, permanence
Sécurité, protection

NOURRITURE (au sens large)

Affection
Chaleur
Confort
Douceur
Relaxation, détente, plaisir, loisirs
Sensibilité
Soins, attentions, présence
Tendresse
Toucher

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, réalisation
Action
Apprendre
Créativité
Croissance, évolution, actualisation, développement, guérison
Générer, être la cause, participer
Maîtrise

AUTONOMIE

Affirmation de soi
Appropriation de son pouvoir
Choix, décider par soi-même
Indépendance
Liberté
Solitude, calme, tranquillité, temps/espace pour soi

INTÉGRITÉ

Authenticité, honnêteté
But, direction, savoir où aller
Connaissance de soi
Déterminer ses valeurs, rêves, visions
Équilibre
Estime de soi
Respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Sens de sa propre valeur, de sa place

D'ORDRE MENTAL

Clarté, compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience)
Cohérence, adéquation
Concision
Conscience
Exploration, découverte
Informations, connaissances
Précision
Simplicité
Stimulation

LISTE DE BESOINS

D'ORDRE SOCIAL

Acceptation
Amitié
Amour, affection
Appartenance
Appréciation
Communication
Compagnie
Concertation
Confiance
Connexion
Contact
Donner, servir, contribuer
Écoute, compréhension, empathie
Équité, justice
Expression
Honnêteté, transparence
Interdépendance
Intimité
Partage, échange, coopération
Présence
Proximité
Recevoir
Reconnaissance (résonance, écho, feed-back)
Respect, considération
Sécurité (fiabilité, compter sur, confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité, permanence, continuité, structures, repères, etc.)
Soutien, assistance, aide, réconfort
Tolérance, accueil de la différence, ouverture

D'ORDRE SPIRITUEL

Amour
Beauté, sens esthétique
Confiance, lâcher-prise
Espoir
Être
Finalité
Harmonie
Inspiration
Joie
Ordre
Paix
Sacré
Sérénité
Silence
Transcendance

CÉLÉBRATION DE LA VIE (accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects)

Communion
Deuil, perte
Fête
Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
Humour
Jeu
Naissance
Rendre grâce
Ritualisation

LES DROITS QUE JE M'ACCORDE

(S'autoriser à…)

J'ai le droit de…

-
-
-
-
-
-
-
-

L’AFFIRMATION DE SOI EN PRATIQUE

(Mon plan de changement)

Ce que je veux changer (Ce qui me fait souffrir)	Comment je vais changer Et avec qui

FICHE 11
Les facteurs externes

Il existe des facteurs externes qui sont à l'origine de stress individuel et collectif. Ce sont :

- L'organisation personnelle, (la méconnaissance des principes d'organisation),
- Le management,
- La maîtrise des processus.

L'observatoire du stress, créé en 2000 par le docteur Salengro avec le syndicat CFE – CGC organisation syndicale pionnière en matière de stress professionnel a pour objet de surveiller les phénomènes de stress en entreprise et de proposer des actions pour le supprimer.

Grâce à son action, le stress est devenu un débat de société et de nombreuses grandes entreprises ont créé leur propre observatoire du stress.

Reprenez la liste de vos stresseurs et indiquez ceux qui sont liés à des facteurs externes.

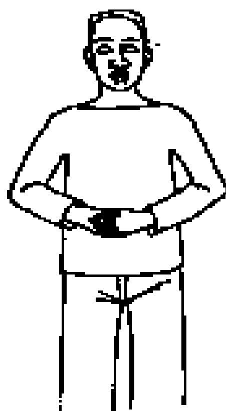
FICHE 12
Les exercices corporels de gestion du stress

- Boire de l'eau. Le cerveau baigne dans l'eau et le corps en contient environ 70 %. C'est un excellent conducteur de l'énergie électrique et chimique. Le stress psychologique déshydrate les cellules qui s'épuisent. L'eau est essentielle au bon fonctionnement du système lymphatique. L'eau est très utile à ceux qui travaillent avec des équipements électriques.

- Les points du cerveau. Ce mouvement active le cerveau pour une meilleure transmission des informations de l'hémisphère gauche au côté droit du corps et inversement. Régule le déclanchement des neuro transmetteurs, améliore la circulation de l'énergie électromagnétique.



- La relaxation (voir page suivante)



LA RELAXATION DYNAMIQUE 1ER DEGRÉ

RESPIRATION VENTRE THORAX ÉPAULES :

J'inspire par le ventre, je conserve l'air, puis je fais un mouvement :

A la fin de chaque mouvement, j'expire d'un seul coup par le nez en rentrant le ventre.
Entre chaque mouvement, je récupère et je suis à l'écoute de mes perceptions.

- OUI de la tête
- NON de la tête
- Rotation de la tête
- Épaules de haut en bas
- Rotation d'un bras
- Rotation de l'autre
- Rotation des deux
- Tension des muscles du cou
- Tension étirement d'un bras
- De l'autre
- Des deux
- Polichinelle.

RESPIRATION VENTRALE : 10 fois plusieurs fois par jour (3 au moins)

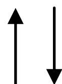
- Inspiration 6
- Pause 4
- Expiration 6
- Pause 4

CONCENTRATION

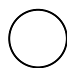
- Inspiration libre, expiration très lente. 6… 8… 10… 15… à l'intérieur de mon ventre.
- Inspiration en escalier montant ou expiration en escalier descendant.
- Inspiration VENTRE THORAX ÉPAULES et soupirs « ah », « un ».

BIOÉNERGIE qui accompagne le mouvement. **Détente des épaules.**

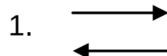
3 fois chaque exercice.



Inspiration, je monte les épaules. Expiration, je descends.



Rotation des épaules. A l'expiration mes épaules sont en avant,
À l'inspiration elles sont vers l'arrière.

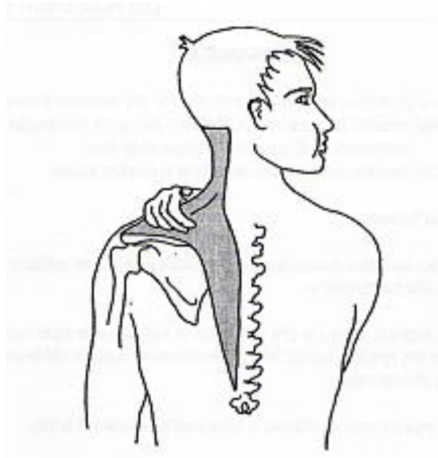
1. 

Expiration, je pousse mes bras loin devant moi.
Inspiration, je les ramène à la position normale.

- Les roulements du cou. Décontractent le cou et libèrent des blocages. Relaxe le système nerveux central. Rouler vers l'avant ou vers l'arrière très doucement. Les roulements complets ne sont pas recommandés.



- La chouette. Libère le stress au niveau des épaules. Particulièrement adapté à ceux qui travaillent sur ordinateur ou qui conduisent beaucoup.



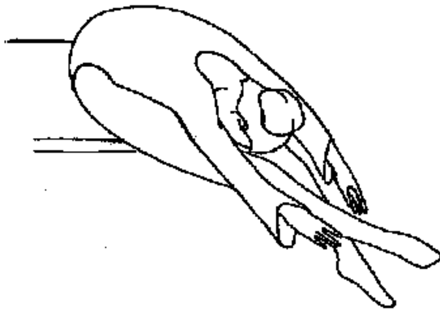
- Le dynamiseur. Détend les muscles du cou. Permet de relaxer le système nerveux central.



- L'allongement du bras. Allonge les muscles de la partie supérieure de la cage thoracique et des épaules. C'est dans cette zone que prend naissance le contrôle musculaire pour les activités motrices globales et fines c'est pourquoi l'exercice libère les tensions liées à ces activités.



- Le planeur. Rétablit l'intégrité des tendons, du jarret, des hanches et de la région pelvienne. Le mouvement se sert de l'équilibre et de la gravité pour libérer les tensions dans ces zones. Les jambes croisées permettent d'activer d'autres muscles du corps liés à l'équilibre. Améliore le centrage et la confiance en soi.



- Les bâillements énergétiques. Bâiller est un réflexe naturel qui vise à améliorer l'apport d'énergie et de sang au cerveau. Il permet d'équilibrer les os crâniens et de supprimer la tension dans la tête et dans les mâchoires. Il relaxe les yeux en permettant leur hydratation.



- Les points positifs. Inhibe le réflexe qui consiste à agir sans réfléchir en situation de stress. Supprime les trous de mémoire du type « je l'ai sur le bout de la langue ». Modifie la vision qu'on a d'une situation. Poser 2 doigts sur les bosses frontales en pensant à son stress. Attendre de sentir des pulsations des 2 côtés avant de cesser l'exercice. Cela peut demander une vingtaine de minutes au début.



- Les contacts croisés. Facilitent l'endormissement, le calme, le centrage sur soi.



FICHE 13
Les sites et ouvrages de référence

Ces sites et ouvrages sont donnés à titre indicatif. Ils ne constituent pas de référence particulière mais peuvent éclairer le débutant et donner envie d'en savoir plus.

Pour une définition du stress
http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress

David Servan Schreiber : ses livres
http://www4.fnac.com/David-Servan-Schreiber/ia478847

Le jeu de la mort (l'état agentique)
http://www.youtube.com/watch?v=vH-iOc2sv4o&feature=related

L'observatoire du stress CFECGC
http://www.cfecgc.org/ewb_pages/div/Stress_Combat.php

Rapport sur la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail
http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/084000156/0000.pdf

Les méridiens
http://www.centrobrasileiro.com.br/biblioteca/acupuntura/frances/006.pdf

Le sophrologie
http://sophrologue-relaxologue-asf.fr/sophrologie-nuls.htm

L'hypnose
http://www.aep-hypnose.com/hypnotherapie.html

La kinésiologie
http://www.kinesio.umontreal.ca/

Tipi : www.tipi.fr

Le blog d'AKENE
http://akene-formation-management.com

FICHE 13
Votre plan de changement

Ce que je vais changer	Avec qui ?	Comment vais-je procéder ? Sous quels délais ?	Pour quels résultats